

## PELATIHAN AKTIVITAS BRAIN GYM UNTUK PENINGKATAN KONSENTRASI MAHASISWA STMIK MATARAM

Baiq Yuni Wahyuningsih<sup>1</sup>, Riris Sugianto<sup>2</sup>, Reny Wardiningsih<sup>3</sup>  
Universitas Teknologi Mataram  
baiquniq27@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstract

*The implementation of this activity is carried out with the aim of increasing the concentration of student learning through Brain Gym activities. The stages of this activity begin with the initial stage (preparation), the core stage (implementation) and the final stage (evaluation). The initial stage is preparation, at this stage the initial observation, collection of material about brain gym movements and direct interviews with several students and lecturers in the STMIK Mataram environment. The core stage is the implementation carried out by providing brain gym training with several movements to improve the concentration of students of STMIK Mataram. The selection of movements is done by paying attention to the characteristics and learning environment of students. The last stage is the evaluation carried out by looking at a comparison of the concentration levels of students before and after being given training. Based on the implementation of the activity, the results show that Brain Gym can have a positive influence on increasing concentration, attention, alertness and the ability of brain function to plan, respond and make decisions. Besides the brain gym can also improve learning skills because it is influenced by a good level of concentration*

**Keywords:** Brain Gym, Concentration of Learning, Learning Outcome

**Abstrak :** Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa melalui aktivitas Brain Gym. Tahapan dari kegiatan ini diawali dengan tahap awal (persiapan), tahap inti (pelaksanaan) dan tahap akhir (evaluasi). Tahap awal yaitu persiapan, pada tahap ini dilakukan observasi awal, pengumpulan materi mengenai gerakan-gerakan brain gym serta wawancara secara langsung dengan beberapa mahasiswa dan dosen di lingkungan STMIK Mataram. Tahap inti yaitu pelaksanaan dilakukan dengan memberikan pelatihan brain gym dengan beberapa gerakan untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa STMIK Mataram. Pemilihan gerakan dilakukan dengan memperhatikan karakteristik dan lingkungan belajar mahasiswa. Tahap terakhir yaitu evaluasi dilakukan dengan cara melihat perbandingan tingkat konsentrasi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, hasilnya menunjukkan bahwa Brain Gym dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respond an membuat keputusan. Selain itu brain gym juga dapat meningkatkan kemampuan belajar karena dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi yang baik.

**Kata Kunci:** Brain Gym, Konsentrasi Belajar, Hasil Belajar

## PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu rangkaian kegiatan untuk memperoleh pengetahuan yang baru dan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan, memperbaiki sikap dan perilaku. Sagala (2011) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu. Kualitas keberhasilan proses belajar tidak dapat dilihat hanya berdasarkan perolehan nilai semata, namun juga dari seberapa baik seseorang dapat memberikan perhatian penuh pada objek atau materi yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan konsentrasi yang baik dalam pembelajaran yang dilakukan.

Definisi dari konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Adapun konsentrasi belajar yang dimiliki oleh seseorang dapat dilihat dari 4 aspek, yaitu afektif (berupa sikap dan apersepsi), kognitif (berupa pengetahuan, informasi, dan kecakapan intelektual), psikomotor (berupa gerakan badan dan ekspresi muka/non verbal) dan bahasa.

Saat ini konsentrasi belajar yang ditunjukkan oleh mahasiswa khususnya di Sekolah Tinggi Manajemen Informatika Komputer (STMIK) Mataram cenderung menurun, hal tersebut dikarenakan selama proses pembelajaran siswa dituntut untuk mengikuti proses pembelajaran dengan hanya duduk dan menghadap ke depan kelas dan kegiatan ini berulang dengan system yang sama setiap pertemuannya. Kondisi seperti itu dapat mengakibatkan system saraf dan otot menjadi tegang sehingga otak menjadi kekurangan energi. Hal tersebut yang mengakibatkan otak tidak dapat berfungsi secara maksimal sehingga konsentrasi mahasiswa pun menjadi tidak baik. Hal diatas seringkali terlihat dari bagaimana cara mahasiswa memberikan reaksi terhadap aksi yang diberikan oleh dosen. Hanya sedikit mahasiswa yang memberikan aksi sesuai dengan yang diharapkan, sebagian lagi hanya melihat dan mendengar tanpa memahami. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jika tingkat konsentrasi mahasiswa menurun maka cenderung akan mudah melupakan suatu hal, namun sebaliknya jika tingkat konsentrasi tinggi maka daya ingat akan lebih panjang/lama.

Sehubungan dengan uraian diatas, sebuah riset yang dilakukan oleh Ayinosa (2009) menunjukkan bahwa Brain Gym dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan

perencanaan, respon dan membuat keputusan. Selain itu brain gym juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa adanya batasan usia. Gerakan-gerakan badan (verbal ataupun non verbal) dalam aktivitas brain gym dapat menciptakan keadaan dan kondisi yang rileks serta menyenangkan bagi mahasiswa, karena ketika ketegangan menyerang seseorang maka penggunaan otak tidak optimal. Karena salah satu manfaat dari dilakukannya brain gym adalah untuk menyegarkan fisik dan pikiran setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan secara tidak langsung mengakibatkan kelelahan pada otak. Paul dan Gail E Dennison dalam penelitiannya membagi otak kedalam 3 dimensi, yaitu dimensi lateralis (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang) dan dimensi pemusatan (otak atas bawah), dimana setiap dimensi tersebut memiliki tugas tertentu sehingga gerakan brain gym yang dilakukan dapat bervariasi.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas dosen yang bertugas sebagai fasilitator dalam belajar harus berupaya maksimal dalam mengarahkan mahasiswa untuk tetap menjaga konsentrasi/pemusatan perhatiannya pada objek/materi yang disampaikan dikelas. Salah satunya adalah dengan menyelipkan beberapa aktivitas brain gym di sela-sela proses belajar, ketika suasana belajar sudah mulai menampilkan ketegangan agar suasana hati mahasiswa kembali rileks, senang dan semangat, untuk kemudian dapat melanjutkan kembali kegiatan belajar hingga selesai.

Selain untuk memberikan pengetahuan tentang salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi melalui aktivitas Brain Gym pada mahasiswa, pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa dalam proses pembelajaran melalui aktivitas *Brain Gym*. Selanjutnya sasaran yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa memiliki kesadaran bahwa keberhasilan pembelajarannya dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi yang dimiliki
- b. Mahasiswa dapat melatih dan meningkatkan konsentrasi belajarnya dengan melakukan brain gym

## **METODE KEGIATAN**

Inti permasalahan yang terlihat hampir di setiap sekolah ataupun kampus adalah tentang konsentrasi/pemusatan perhatian mahasiswa yang cenderung menurun pada saat mengikuti proses belajar. Hal ini berakibat pada rendahnya pemahaman, keterampilan serta

nilai akhir yang diperoleh. Selain karena metode belajar yang digunakan kurang bervariasi, hal lain yang mempengaruhi adalah tidak adanya kegiatan yang dapat membuat kondisi diri dan lingkungan belajar menjadi tempat yang rileks dan nyaman untuk menyerap ilmu. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, diperoleh informasi bahwa sebagian besar waktu belajar dikelas digunakan hanya sebatas duduk, melihat, mendengarkan, serta latihan menjawab soal/pertanyaan. Kurangnya rasa nyaman dengan situasi belajar yang ada, membuat mahasiswa seringkali merasa bosan dan kurang bersemangat mengikuti pelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka salah satu solusi yang dapat diberikan adalah dengan memberikan pelatihan tentang beberapa gerakan brain gym yang dapat dilakukan saat belajar di kampus ataupun dirumah, dalam rangka untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Gerakan-gerakan brain gym tersebut tentunya ada yang dapat dilakukan seorang diri, ada pula yang dilakukan secara berpasangan/berkelompok.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat di STMIK Mataram ini dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap, antara lain:

**1. Tahap awal, yaitu persiapan**

Pada tahap ini dilakukan observasi awal, pengumpulan materi mengenai gerakan-gerakan brain gym serta wawancara secara langsung dengan beberapa mahasiswa dan dosen di lingkungan STMIK Mataram.

**2. Tahap inti, yaitu pelaksanaan pelatihan**

Pada tahap ini dilakukan pemberian pelatihan brain gym dengan beberapa gerakan untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa STMIK Mataram

**3. Tahap akhir, yaitu evaluasi**

Pada tahap ini dilakukan evaluasi dari pelaksanaan pelatihan yang dilakukan dengan cara melihat perbandingan tingkat konsentrasi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

## **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berlokasi di STMIK Mataram ini dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap, antara lain tahap awal (persiapan), tahap inti (pelaksanaan) dan tahap akhir (evaluasi).

## **1. Tahap I (Tahap Awal/Persiapan)**

Pada tahap ini dilakukan observasi awal dan wawancara secara langsung dengan beberapa mahasiswa dan dosen di lingkungan STMIK Mataram. Hal ini bertujuan untuk memahami karakteristik mahasiswa dan dosen serta system pembelajarannya yang dilakukan di kelas, sehingga membantu untuk mempermudah penentuan/pemilihan gerakan-gerakan brain gym yang akan diberikan dalam pelaksanaan pelatihan. Materi gerakan brain gym akan ditampilkan dalam slide powerpoint dalam bentuk tulisan dan akan dijelaskan untuk dipraktekkan oleh Tim.

## **2. Tahap II (Tahap Inti/Pelaksanaan)**

Pada tahap ini dilakukan pemberian pelatihan brain gym dengan beberapa gerakan untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa STMIK Mataram. Pemilihan gerakan dilakukan dengan memperhatikan karakteristik dan lingkungan belajar mahasiswa. Secara umum setiap gerakan brain gym yang dilakukan dapat melatih ketepatan, kecepatan, daya ingat dan focus/konsentrasi. Adapun gerakan brain gym yang diberikan sebagai materi pelatihan sebanyak 10 (sepuluh) jenis, yaitu:

### **a. Petunjuk Jari**

Setiap jari memiliki keterangan masing-masing, yakni: ibu jari (saya), telunjuk (kamu), jari tengah (dia), jari manis (kami) dan kelingking (mereka). Ketika yang diangkat adalah jari manis, maka mahasiswa harus menunjukkan jari manis disertakan dengan ucapan “kami”, ketika yang ditunjukkan adaah kelingking mahasiswa harus menunjukkan kelingking disertakan dengan ucapan “mereka” begitu seterusnya sesuai dengan keterangan jari yang telah diberikan.

### **b. Tepuk Tangan Ganjil Genap**

Pada jenis brain gym ini, gerakan yang dilakukan adalah tepuk tangan dengan 2 aturan, Yang pertama tim akan menyebutkan 2 (dua) buah angka, apabila hasil penjumlahan kedua angka tersebut genap maka mahasiswa harus tepuk tangan sebanyak 2 (kali) dan sebaliknya jika hasilnya ganjil maka tepuk tangan 1 (satu) kali. Aturan kedua adalah jika tim menyebutkan warna hitam maka mahasiswa harus bertepuk tangan sebanyak 2 (kali), namun jika yang disebut adalah hijau maka tepuk tangan 1 (satu kali). Selanjutnya cara mainnya adalah kedua aturan tersebut dimix/digabung dalam satu permainan.

c. Sambung Kata (Huruf Terakhir)

Pada jenis brain gym ini, mahasiswa diminta membentuk lingkaran dengan aturan mainnya tim akan memulai dengan menyebutkan satu buah kata sembari menunjuk ke arah seorang mahasiswa, kemudian mahasiswa tersebut menyebutkan satu buah kata yang diawali dari huruf terakhir kata yang telah disebutkan sebelumnya sembari menunjuk ke arah mahasiswa yang lain, dan dilanjutkan seterusnya.

d. De-Be-Ka-Ki (Gerakan tangan)

Pada brain gym jenis ini, diawali dengan gerakan tangan yang dilakukan ke arah depan, belakang, kanan dan samping sesuai intruksi. Setelah semua mahasiswa memahami gerakan dan intruksi dilanjutkan dengan gerakan yang berlawanan dengan instruksi yang diberikan. Misalnya, ketika tim mengintruksikan depan, maka mahasiswa harus menggerakkan tangan ke belakang dan sebaliknya. Jika intruksi yang diucapkan adalah kanan, maka mahasiswa harus menggerakkan tangan ke arah kiri dan sebaliknya.

e. Hitam Hijau

Pada brain gym jenis ini, mahasiswa diminta untuk focus pada apa yang diucapkan oleh tim. Gerakan ini dilakukan secara berpasangan (satu mahasiswa sebagai Hijau dan lainnya sebagai hitam sesuai kesepakatan) dengan cara warna yang diucapkan harus memukulkan tangan ke lawan, dan lawan tersebut boleh menghindar dengan cara menepiskan tangan. Yang menang adalah yang lebih dulu memukulkan tangan atau yang lebih dulu menghindar.

f. Berhitung cara baru

Pada brain gym jenis ini, mahasiswa dituntut untuk melatih kemampuan berhitung dengan cara baru, yakni yang pada kebiasaan berhitung dimulai dengan 1, 2, 3, 4, . . . dst berubah menjadi 1, 1, 2, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 4, . . . dst.

### 3. Tahap III (Tahap Akhir/Evaluasi)

Pada tahap ini dilakukan evaluasi dari pelaksanaan pelatihan yang dilakukan dengan cara melihat perbandingan tingkat konsentrasi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dengan cara memberikan intruksi beberapa gerakan brain gym, dan hasilnya terlihat bahwa mahasiswa yang melakukan gerakan salah lebih sedikit dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan. Hal itu menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan brain gym mahasiswa menjadi lebih focus/konsentrasi terhadap suatu objek yang diberikan.

## **HASIL dan KESIMPULAN**

Secara khusus hasil dari kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa memiliki kesadaran untuk memperbaiki kualitas belajar yang dilakukan dengan cara meningkatkan/melatih konsentrasi belajar
2. Mahasiswa menunjukkan peningkatan konsentrasi yang dimiliki setelah mengikuti pelatihan
3. Konsentrasi belajar yang baik dapat membantu mahasiswa untuk lebih mudah memahami dan mengingat materi pembelajaran yang diperoleh.

Brain Gym dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respond an membuat keputusan. Selain itu brain gym juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa adanya batasan usia. Gerakan-gerakan badan (verbal ataupun non verbal) dalam aktivitas brain gym dapat menciptakan keadaan dan kondisi yang rileks serta menyenangkan bagi mahasiswa, karena ketika ketegangan menyerang seseorang maka penggunaan otak tidak optimal. Karena salah satu manfaat dari dilakukannya brain gym dalah untuk menyegarkan fisik dan pikiran setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan secara tidak langsung mengakibatkan kelelahan pada otak. Paul dan Gail E Dennison dalam penelitiannya membagi otak kedalam 3 dimensi, yaitu dimensi lateralis (otak kiri-kanan), dimens pemfokusan (otak depan-belakang) dan dimensi pemusatan (otak atas bawah), dimana setiap dimensi tersebut memiliki tugas tertentu sehingga gerakan brain gym yang dilakukan dapat bervariasi. Dengan demikian, setelah mengetahui beberapa jenis gerakan brain gym, mahasiswa diharapkan dapat melatih diri untuk meningkatkan konsentrasi belajar demi tercapainya tujuan pembelajaran serta kualitas belajar yang maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayinoso. (2009). Brain Gym (Senam Otak). Diperoleh dari <http://book.store.co.id/2009>. Diakses tanggal 27 Januari 2019.
- Dennison. P.E., Dennison. GE and Teplihz J. V. 2004. Brain Gym untuk Bisnis. Batam: Interaksara Batam Center. Departemen Kesehatan RI. 2008
- Dennison, Paul E. 2002. Buku Panduan Lengkap Brain Gym (Senam Otak). PT Grasindo: Jakarta.
- Gunawan, Adi W. 2003. Genius L.
- Nuryana, Purwanto. 2010. Efektivitas brain gym dalam meningkatkan Konsentrasi belajar pada anak. Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 12, No. 1, Mei 2010 : 88-99. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Panni Cahaya M. 2017. Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui Metode Brain Gym (senam otak) pada siswa kelas X pm 1 di SMK Negeri 1 Bantul. PROCEEDINGS | INTERNATIONAL CONFERENCE (2017), pp. 7-15
- Sagala, Syaiful., (2011), Konsep dan Makna Pembelajaran, Bandung: Alfabeta
- Silberman, Melvin. 2001. Active Learning 101 Strategi Pembelajaran Aktif. Yogyakarta: Yappendis.